



MAD UDEN RESTER FRA DYR

Sådan undgår du fødevarer, der indeholder rester fra dyr

Nogle mennesker ønsker af religiøse grunde at undgå svinekød og produkter fra svin. Vegetarer ønsker helt at undgå råvarer, der kommer fra dyr. Denne pjece handler om, hvilke forholdsregler, man kan tage, hvis man ønsker at undgå produkter med rester fra dyr, såkaldte animalske rester.

Det er normalt nemt at undgå kød og animalsk fedt og lignende, når man selv laver mad. Men når det drejer sig om færdigretter, skal man læse ingredienslisten på varen for at finde ud af, hvordan varen er sammensat. Hvis der er fedt i en fødevarer, er det f.eks. vigtigt at vide om det er animalsk fedt, som består af fedt fra dyr, eller vegetabilsk fedt, som er fremstillet ud fra planter.

Et godt råd er at undgå gelatine, som betragtes som en fødevarer ingrediens. Gelatine kan være fremstillet af både svin og ko.



Alle tilsætningsstoffer skal stå i ingredienslisten

Alle tilsætningsstoffer, der er brugt i en fødevarer, skal nævnes i ingredienslisten på varen. Der skal både stå hvilken kategori stoffet tilhører, f.eks. "stabilisator" og stoffets specifikke kemiske navn eller tildelte E-nummer, f.eks. "mono- og diglycerider af fedtsyrer" eller "E 471". Fødevarerproducenterne har dog ikke pligt til at oplyse, hvad tilsætningsstoffernes udgangsmateriale er.

Nogle tilsætningsstoffer kan være lavet med f.eks. animalsk fedt som råvare, og man er derfor nødt til at holde øje med E-numrene, hvis man ønsker at undgå sådanne tilsætningsstoffer. Det gælder f.eks. fedtbaserede emulgatorer, som bl.a. findes i mælkedesserten, margarine, is og brød. I kolonnen til højre er der angivet hvilke tilsætningsstoffer, der kan være fremstillet af animalske råvarer. Det skal understreges, at stofferne ikke nødvendigvis er fremstillet af animalske råvarer, men kan være det.

Hvis man ønsker at vide, hvad et tilsætningsstof er fremstillet af, kan man kontakte fødevarerproducenten eller importøren af fødevareren.

Undtagelser

Mad skal mærkes med oplysninger om samtlige ingredienser, der er brugt til at fremstille fødevareren. Dog er der enkelte undtagelser. Det gælder stoffer, der ikke har en teknologisk funktion i fødevareren, de såkaldte tekniske hjælpestoffer og bærestoffer. Det gælder også ingredienser i sammensatte fødevarer, hvis der er fællesskabsregler for sammensætningen af ingrediensen (f.eks. margarine) og ingrediensen udgør mindre end to procent af færdigvaren.

Hjemmelavede fødevarer og økologi

Hvis man ønsker helt at undgå ingredienser og tilsætningsstoffer af animalsk oprindelse, er det en god idé selv at tilberede sin mad ud fra uforarbejdede råvarer.

Et alternativ er at spise økologisk. Her er der kun et tilsætningsstof (E 422), man skal være opmærksom på. Resten af de tilsætningsstoffer der kan være fremstillet af dyr, er ikke tilladt i økologisk fødevarer.

Tilsætningsstoffer der kan være af animalsk oprindelse

- E 304 Ascorbylpalmitat og Ascorbylstearat
- E 422 Glycerol
- E 431 Polyoxyethylen(40)stearat
- E 432 Polyoxyethylen(20)sorbitanmonolaurat (Polysorbat 20)
- E 433 Polyoxyethylen(20)sorbitanmonooleat (Polysorbat 80)
- E 434 Polyoxyethylen(20)sorbitanmonopalmitat (Polysorbat 40)
- E 435 Polyoxyethylen(20)sorbitanmonostearat (Polysorbat 60)
- E 436 Polyoxyethylen(20)sorbitantristearat (Polysorbat 65)
- E 445 Glycerolestere af fyrreharpiks
- E 470a Natrium-, kalium- og calciumsalte af fedtsyrer
- E 470b Magnesiumsalte af fedtsyrer
- E 471 Mono- og diglycerider af fedtsyrer
- E 472a Eddikesyreestere af mono- og diglycerider af fedtsyrer
- E 472b Mælkesyreestere af mono- og diglycerider af fedtsyrer
- E 472c Citronsyreestere af mono- og diglycerider af fedtsyrer
- E 472d Vinsyreestere af mono- og diglycerider af fedtsyrer
- E 472e Mono- og diacetylvinsyreestere af mono- og diglycerider af fedtsyrer
- E 472f Blandede eddike- og vinsyreestere af mono- og diglycerider af fedtsyrer
- E 473 Saccharoseestere af fedtsyrer
- E 474 S accharoseestere i blanding med mono- og diglycerider af fedtsyrer
- E 475 Polyglycerolestere af fedtsyrer
- E 476 Polyglycerolpolyricinoleat
- E 477 Propylenglycolestere af fedtsyrer
- E 479b Termisk oxideret sojaolie omsat med mono- og diglycerider af fedtsyrer
- E 481 Natriumstearoyllactylat
- E 482 Calciumstearoyllactylat
- E 483 Stearyl tartrat
- E 491 Sorbitanmonostearat
- E 492 Sorbitantristearat
- E 493 Sorbitanmonolaurat
- E 494 Sorbitanmonooleat
- E 495 Sorbitanmonopalmitat
- E 570 Fedtsyrer
- E 626 Guanylsyre
- E 627 Dinatriumguanylat
- E 628 Dikaliumguanylat
- E 629 Calciumguanylat
- E 630 Inosinsyre
- E 631 Dinatriuminosinat
- E 632 Dikaliuminosinat
- E 633 Calciuminosinat
- E 634 Calcium-5'-ribonucleotider
- E 635 Dinatrium-5'-ribonucleotider
- E 920 Cystein
- E 1517 Glyceryldiacetat
- E 1518 Glyceryltristearat

**Fødearestyrelsen**

Mørkhøj Bygade 19

2860 Søborg

Telefon: 33 95 60 00

www.fvst.dk

Vil du vide mere**Hvad står der på maden
– om mærkning af fødevarer**

Pjecen fortæller om de forskellige typer af mærkning på fødevarer, herunder også om næringsdeklarationer.

Spørgsmål og svar om tilsætningsstoffer

Pjecen fortæller om brugen af tilsætningsstoffer, om de sundhedsmæssige vurderinger og om mærkning af varer med tilsætningsstoffer.

**Tilsætningsstoffer. E-numre
Pjece med liste over alle E-numrene.**

Alle pjecerne kan læses på Fødearestyrelsens hjemmeside, www.fvst.dk/publikationer.